

Der Zyklus im Laufe des

Von der Pubertät über die fruchtbare Phase bis zur Menopause spielen die Eierstöcke eine wichtige Rolle im weiblichen Körper

Der Menstruationszyklus ist ausgeklügelt – und störanfällig, besonders während der Jahre der Pubertät. Freude, Verliebtheit und Glücksmomente können ihn ebenso beeinflussen wie Trauer, Streit und Angst. Auch Kränkungen und Mobbing stellen oft Ursachen dar. Die Folgen sind zeitliche Verschiebung der Blutung, Fehlen eines Eisprunges oder das Ausbleiben der Regel. Gewichtsschwankungen in beide Richtungen (Adipositas/Anorexie), zu wenig oder zu viel körperliche Aktivität belasten ebenfalls.

Je länger die Regel ausbleibt, desto schlechter für viele Organsysteme, etwa der Knochen. In der Pubertät baut sich nämlich die Knochenmasse für das restliche Leben auf.

Jene jungen Frauen, die sehr oft die Nacht zum Tag machen, leiden ebenfalls vielfach unter Unregelmäßigkeiten, denn: Ein geordneter Schlafrhythmus mit normalen Essenszeiten und

-mengen ist wichtig für den weiblichen Zyklus. Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten belasten die Eierstöcke ebenso mit Toxinen – gefährlich für die im Körper schlummernden Eizellen!

Manchmal müssen junge Frauen Medikamente einnehmen, aber vor dem nicht therapeutischen Einsatz von Hormonpräparaten sollten genau alle Für und Wider überlegt werden. Diese können nämlich langfristige Folgen haben. Besser wäre es, zunächst einen geregelten Ablauf des Menstruationszyklus (regelmäßige Blutung mit Eisprung) abzuwarten, bevor mit Pille und Co. eingegriffen wird.

Die fruchtbare Zeit dauert meist 30 bis 35 Jahre. In diesen Jahren sieht die Natur vor, dass wir uns fortpflanzen. Die sexuelle Lust ist auch am Höhepunkt, und die körperlichen Voraussetzungen sind meist optimal. Die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit präsentiert sich zwischen dem 20. und

35. Lebensjahr am höchsten, und viele Frauen entscheiden sich auch in diesen Jahren für eine Familiengründung.

Der Zyklus ist für manche Frauen mit Beschwerden (starker Blutverlust bis zur Anämie, Kopfschmerzen, Wasserstau, Brustspannen, Akne, Neigung zu Eierstockzysten, psychische Labilität) verbunden. Oft gibt es medizinische Abhilfe – den Arzt fragen!

Als Menopause wird die letzte natürlich eintretende Regelblutung bezeichnet, aber auch die Zeit des Klimakteriums. Der Beginn der Wechseljahre kann sich „ganz leise“ um das 40. Le-

Lebens

bensjahr bemerkbar machen, der Höhepunkt liegt meist um das 50. bis 55. Lebensjahr. Hier passiert hormonell gesehen die Umkehrung der Pubertät.

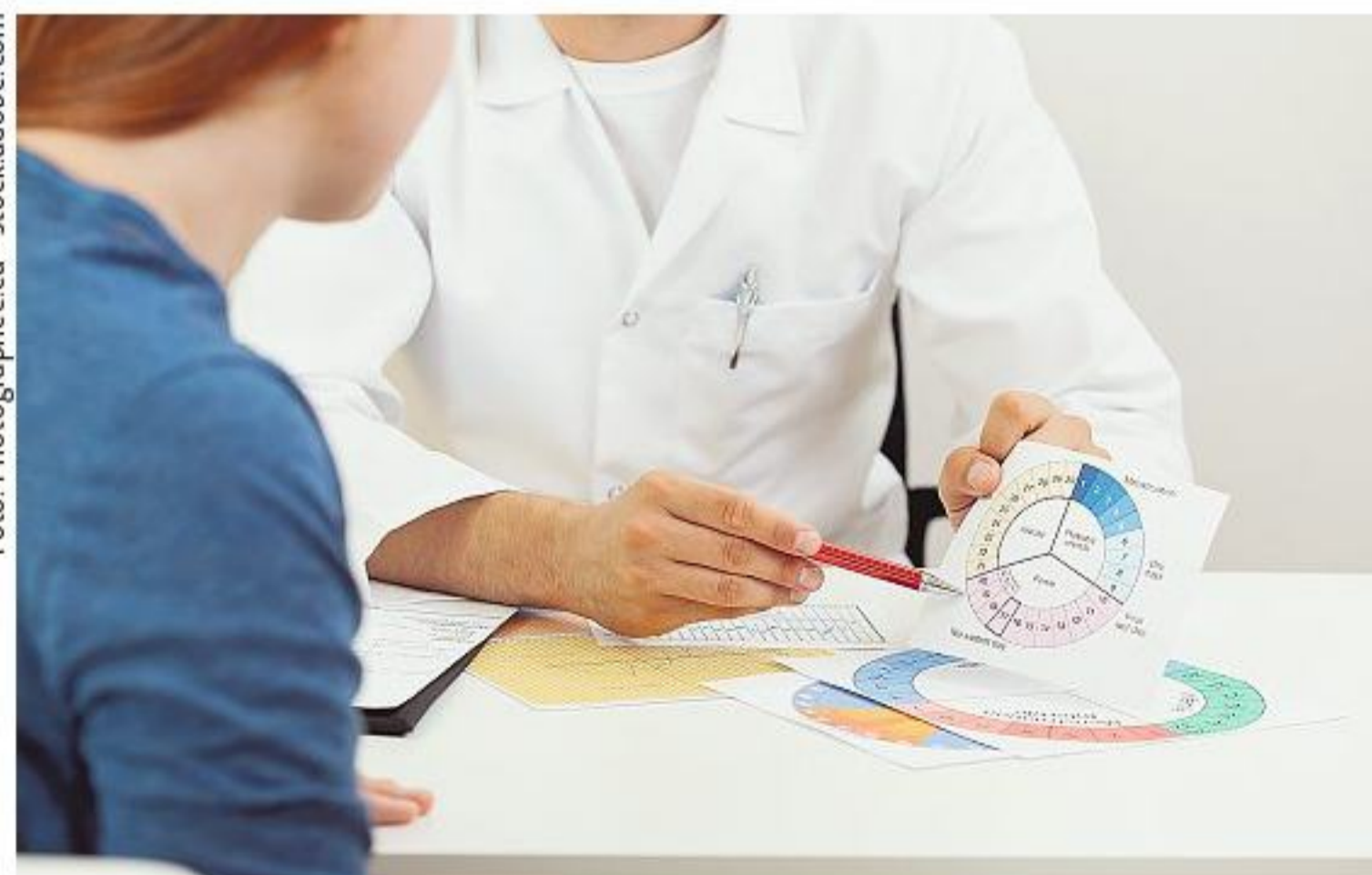
Wie etwaige Probleme auftreten und wahrgenommen werden, zeigt sich individuell höchst unterschiedlich. Am häufigsten nennen Betroffene Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gelenk- und Herzbeschwerden, es betrifft aber mitunter alle Organsysteme. Auch hier gibt es mit ärztlicher Hilfe verschiedene therapeutische Strategien, falls Beschwerden überhand nehmen.

Prof. Dr. Doris Gruber
Redaktion: Dr. Eva Greil-Schähs



Unterschiedliche
Veränderungen
treten auf.

Foto: Photographie.eu - stock.adobe.com



Beim Facharzt nachfragen, wenn Probleme auftreten!



Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber,
Gynäkologin in Wien
www.frauenaerztin-gruber.at

Foto: JenkoAtaman - stock.adobe.com